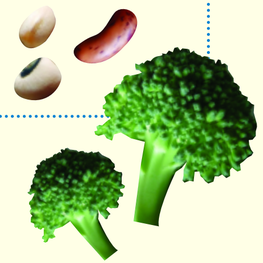
Pase la voz

¡Es fácil estar sana!

- Tome un complejo multivitamínico con ácido fólico todos los días
- Consuma frutas y verduras
- Escoja pasta, arroz, pan y cereales enriquecidos con ácido fólico



ácido fólico

¡Eso sí es hablar de salud!

Esta sencilla vitamina del complejo B puede

protegerla a usted

- contra las enfermedades del corazón
- contra varias formas de cáncer

proteger a su futuro bebé

- contra 70% de los defectos congénitos de la médula espinal

Conéctese

Es prudente planear de antemano

- Saber que el ácido fólico ayuda a prevenir algunos defectos congénitos
- Acumular reservas de ácido fólico en el cuerpo antes de quedar embarazada

Para obtener más información diríjase a www.vahealth.org/wic/folicacid.htm o llame al 804-864-7800

VDH DEPARTAMENTO DE SALUD DE VIRGINIA
Protección para usted y su medio ambiente
www.vdh.virginia.gov

Financiamiento por medio de la Subvención # U50/CCU321127con arreglo al Acuerdo Cooperativo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Abril de 2006